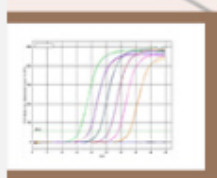




上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION



办公坐姿照妖镜



游
规

我
奖

进入办公室 >

职业健康

驼背坐姿

守护工人

在办公室里，你会发现许多有趣的坐姿，但这些都是不良坐姿。长期不良坐姿，让很多人工作一天感到腰酸背痛！现在就让我们跟着青耕鸟学习下正确的办公坐姿吧！



上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION



与世界同行
为健康助力

摊背坐姿

马上调整坐姿



你在职场中是哪种坐姿？





上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION



60 秒

倒计时



0

得分



挪动圆点调整坐姿、桌子、电脑高度
达到目标标准



15秒

倒计时



60

得分



小问答

一般坐多久后起身活动?

A 30min以内

B 30-60min

C 60-90min

D 90-120min

E 120+min

*参与小问答 +15S

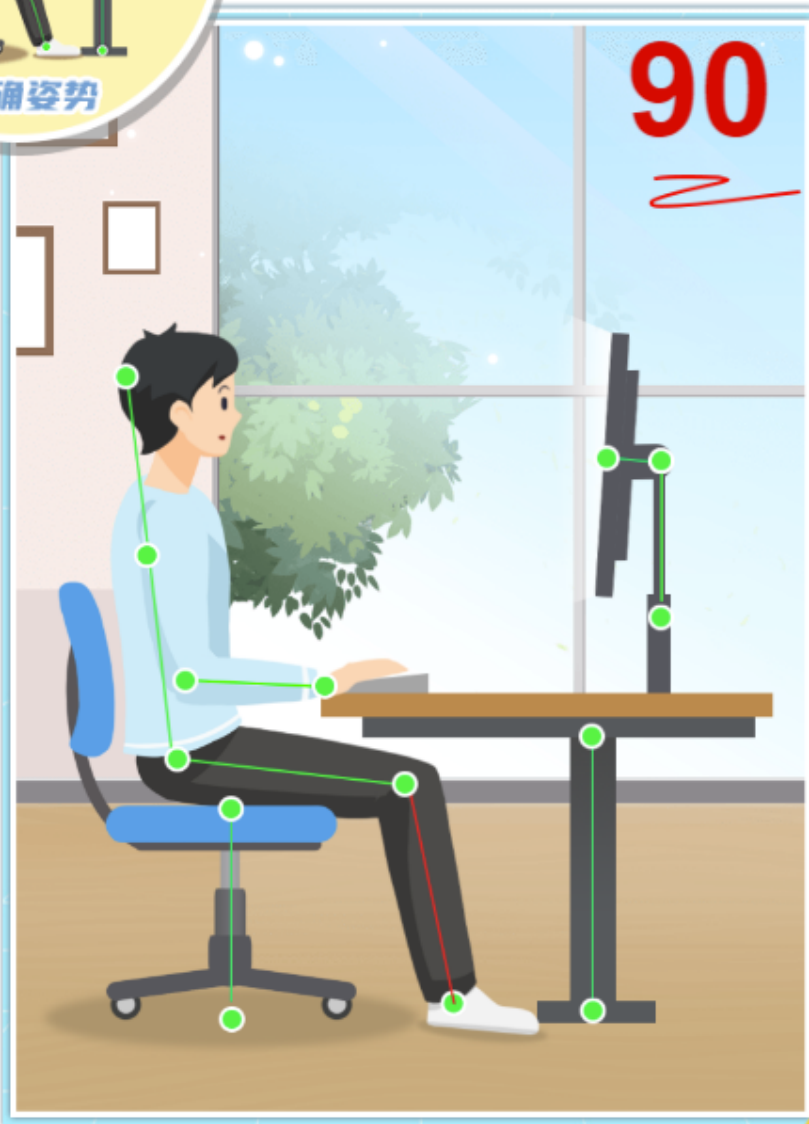




上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION



我的职场坐姿得分



工作时间很长了，一起活动下吧！



-长按保存图片-

再次游戏

领取奖品